

# Mental Health and Children



Children, like adults, can struggle with mental health. Between 2016 and 2020, the number of children (ages 3-17) diagnosed with anxiety grew by 29%. Those with depression increased by 27%, according to the HHS Health Resources & Services Administration (HRSA). The National Survey of Children's Health also found that 21% more children were diagnosed with behavioral or conduct problems between 2019 and 2020.

In 2020, suicide was the second-leading cause of death for young people ages 10-14 and 25-34, according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

## Consider seeking help if your child:

- ▼ Feels very sad, angry or overly anxious
- ▼ Talks about suicide or death
- ▼ Uses alcohol or drugs
- ▼ Hurts others or damages property
- ▼ Wants to be alone all the time
- ▼ Has major changes in eating or sleeping habits
- ▼ Has trouble sitting still or focusing their attention
- ▼ Loses interest in friends or hobbies
- ▼ Needs to clean things or perform certain rituals many times a day

## Some tips and resources that can help:

- ▼ Remind your child it is OK to ask for help.
- ▼ Encourage your child to share their feelings. Ask questions and listen rather than react.
- ▼ Be a role model. Talk about your feelings, apologize, don't express anger with violence and use active problem-solving skills.
- ▼ Talk to a professional (doctors, school counselors, etc.). Become familiar with resources that can help. Some examples:
  - ▼ 988 Suicide & Crisis Lifeline: Call 9-8-8
  - ▼ The Trevor Project | For Young LGBTQ Lives – Text “Start” to 678-678
  - ▼ RAINN | The nation's largest anti-sexual violence organization – Call 800.656.HOPE (4673)
  - ▼ How Right Now – CDC campaign to promote emotional well-being
  - ▼ Play to Prevent – Improving the well-being of young people through video games

# Salud mental y niños



Los niños, al igual que los adultos, pueden tener problemas de salud mental. Entre 2016 y 2020, la cantidad de niños (de 3 a 17 años) diagnosticados con ansiedad creció un 29 %. La cantidad de personas con depresión aumentó en un 27 %, según la Administración de Servicios y Recursos de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). La Encuesta Nacional de Salud Infantil también encontró que un 21 % más de niños fueron diagnosticados con problemas conductuales o del comportamiento entre 2019 y 2020.

En 2020, el suicidio fue la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 14 años y de 25 a 34 años, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

## Considere buscar ayuda si su hijo:

- ▼ Se siente muy triste, enojado o demasiado ansioso
- ▼ Consume alcohol o drogas
- ▼ Quiere estar solo todo el tiempo
- ▼ Tiene problemas para quedarse quieto o prestar atención
- ▼ Siente la necesidad de limpiar o realizar ciertos rituales varias veces al día
- ▼ Habla sobre el suicidio o la muerte
- ▼ Lastima a otros o daña la propiedad
- ▼ Tiene cambios importantes en los hábitos alimenticios o de sueño
- ▼ Pierde interés en sus amigos o pasatiempos

## Algunos consejos y recursos que pueden ayudar:

- ▼ Recuérdele a su hijo que está bien pedir ayuda.
- ▼ Anime a su hijo a hablar de sus sentimientos. Hágale preguntas y escuche en lugar de reaccionar.
- ▼ Sea un ejemplo a seguir. Hable sobre sus sentimientos, discúlpese, no exprese su enojo con violencia y use habilidades activas para resolver los problemas.
- ▼ Hable con un profesional (médicos, asesores escolares, etc.). Familiarícese con los recursos que pueden ser de ayuda. Algunos ejemplos:
  - ▼ Línea para momentos de crisis y prevención del suicidio 988: Llame al 9-8-8
  - ▼ The Trevor Project | Para jóvenes LGBTQ – Envíe “Start” (Comenzar) al 678-678
  - ▼ RAINN | La organización contra la violencia sexual más grande del país – Llame al 800.656.HOPE (4673)
  - ▼ How Right Now – Campaña de los CDC para promover el bienestar emocional
  - ▼ Play to Prevent – Mejorando el bienestar de los jóvenes a través de los videojuegos